

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Темп» города Калуги

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

	Контрольные упражнения (тесты)															
	Мальчики															
	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы		
Начальная подготовка 1-года	Единица измерения (с)	Челночный бег 3 x 10 м		И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		Прыжки через скакалку в течение 30 с		Метание мяча весом 150 г		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук		Единица измерения (количество)	Бег 2 км	
		Челночный бег 3 x 10 м		И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		Прыжки через скакалку в течение 30 с		Метание мяча весом 150 г		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук			Бег 2 км	
	Единица измерения (с)			Единица измерения (количество)		Единица измерения (см)		Единица измерения (количество)		Единица измерения		Единица измерения (количество раз)		Единица измерения		
		9,5	10		130		25		24		1		без учета времени			

Начальная подготовка 1-года	9,5		5		125		30		13		1		без учета времени	
Начальная подготовка 2-года	9,5		7		135		45		15		4		без учета времени	
Начальная подготовка 3-года	9,4		10		160		70		17		7		без учета времени	

Сокращенное содержание в таблице: "И.П." - исходное положение